



## Recursos para estudiantes de secundaria



*Violencia entre parejas adolescentes, violencia sexual y relaciones saludables*



- **Safe+Sound Somerset tiene una línea de ayuda confidencial disponible las 24 horas, los 7 días de la semana.**
    - Cualquier persona puede llamar o enviar mensajes de texto para recibir apoyo o información sobre la violencia en el noviazgo, violencia sexual o acerca de nuestros servicios gratuitos.
    - No necesita el permiso de los padres para llamar o enviar mensajes de texto a la línea de ayuda.
- 



- **Ask Ava** – un podcast semanal de 3 a 5 minutos donde el personal y los voluntarios de Safe+Sound responden preguntas de los adolescentes del condado de Somerset sobre las relaciones y amistades.
    - <https://www.safe-sound.org/ask-ava> o donde sea que escuches podcasts
    - Transcripciones disponibles aquí: <https://www.buzzsprout.com/829681>
- 
- **Línea de vida nacional para la prevención del suicidio:** 1-800-273-8255 + charla en línea (chat online); <https://suicidepreventionlifeline.org>

- **2NDFLOOR Línea de ayuda para jóvenes de NJ:** 1-888-222-2228; [www.2ndfloor.org](http://www.2ndfloor.org)
- **RAINN – Línea Directa Nacional de Agresión Sexual:** 1-800-656-4673; charla en línea [aquí](#)
- **STOPit messenger app** (charla en línea) para denunciar delitos de forma anónima (Código de acceso: SOMERSETNJ)

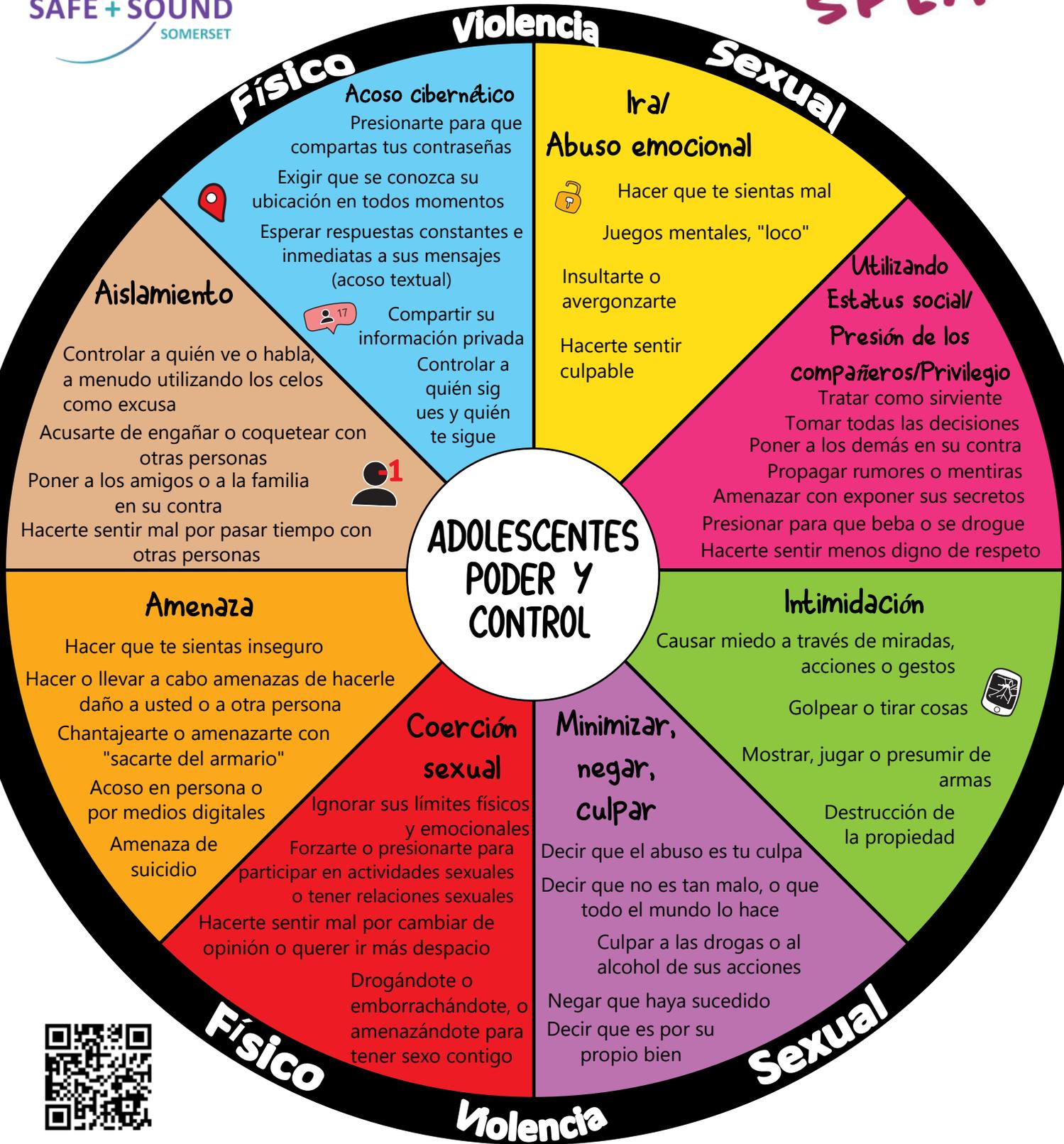
## SERVICIOS



Nuestros servicios confidenciales se brindan sin costo para los sobrevivientes y están disponibles en inglés, español y otros idiomas.

- ▶ Línea de ayuda confidencial de voz y texto disponible 24/7, para casos de violencia doméstica y sexual al **866-685-1122 (adolescentes y adultos)**
- ▶ Refugio de Emergencia
- ▶ Consejería **(adolescentes y adultos)**
- ▶ Equipo de Respuesta a la Violencia Doméstica
- ▶ Equipo de Respuesta a Agresiones Sexuales **(adolescentes y adultos)**
- ▶ Abogacía Legal **(adolescentes y adultos)**
- ▶ Centro de Empoderamiento Financiero
- ▶ SPEAK Alcance Comunitario y Prevención



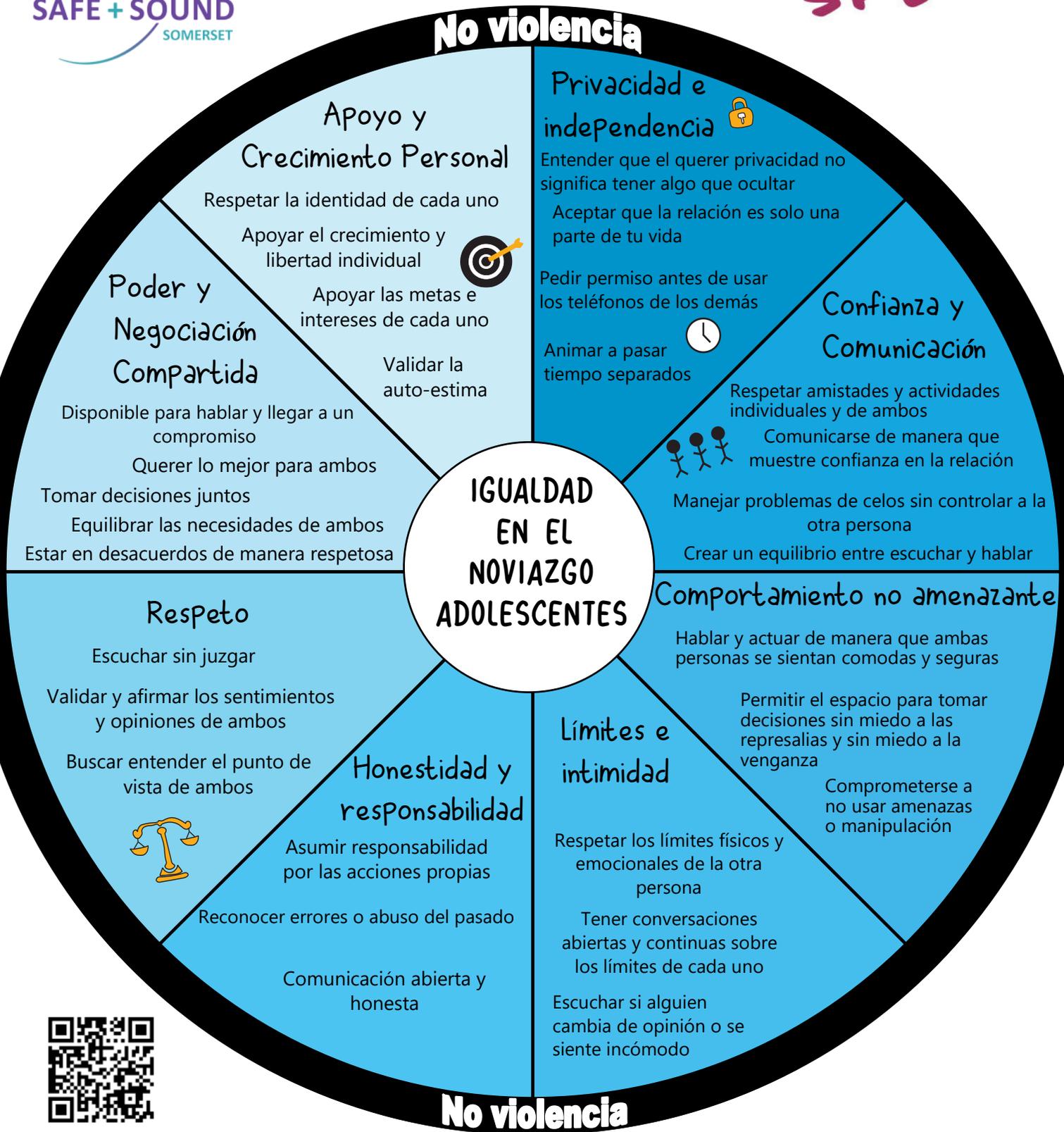


**Llame o envíe un mensaje de texto a la línea de ayuda disponible 24/7:**

**866-685-1122**

*Adapted from:*

"Power and Control Wheel" Developed by Domestic Violence Intervention Project  
"Teen Power and Control Wheel" Produced by National Center on Domestic and Sexual Violence



Llame o envíe un mensaje de texto a la línea de ayuda disponible 24/7:

**866-685-1122**

*Adapted from:*

"Equality Wheel" Developed by Domestic Abuse Intervention Project  
 "Teen Equality Wheel" Developed by National Center on Domestic and Sexual Violence  
 "Teen Equality Wheel" Developed by Loveisrespect.org

# Las relaciones saludables reflejan los derechos y responsabilidades de ambas personas. Use esta estructura para informar límites saludables en una relación.



## DERECHOS

- Tengo el derecho a no ser abusado físicamente, emocionalmente, o sexualmente
- Tengo el derecho a terminar una relación o “desenamorar” de alguien
- Tengo el derecho a expresar mis propias opiniones
- Tengo el derecho a que mis necesidades sean tan importantes como las de mi pareja
- Tengo el derecho a crecer como individuo y no ser criticado
- Tengo el derecho a aceptar la responsabilidad de mis propios comportamientos, no los de otra persona
- Tengo el derecho a cambiar de opinión
- Tengo el derecho a tener mis propias amistades
- Tengo el derecho a decir “NO”
- Tengo el derecho a ser respetado y amado y a vivir una vida en paz
- Tengo el derecho a dar o quitar el consentimiento

## RESPONSABILIDADES

- Es mi responsabilidad no abusar de mi pareja
- No puedo culpar a nadie más que a mí mismo si soy abusivo
- El alcohol y las drogas no son excusa para el abuso
- Es mi responsabilidad tratar a los demás como quiero que me traten
- Soy responsable de mis propias acciones - mi pareja no es responsable de mis acciones y yo no soy responsable de sus acciones
- Es mi responsabilidad obtener asesoramiento si me doy cuenta de que estoy siendo abusivo
- Es mi responsabilidad entender que una relación es solamente una parte de mi vida
- Soy responsable de mi propia vida

**Llame o envíe un mensaje de texto a la línea de ayuda disponible 24/7**

**866-685-1122**

[safe-sound.org](http://safe-sound.org)

**SPEAK**



Aplicación STOPit – Línea para reportar delitos de forma anónima. Código de acceso: **SOMERSET NJ**

**866-685-1122**

Línea disponible 24 horas / Línea directa o de texto  
Safe+Sound Somerset

Línea de adolescentes: Texto "TEEN" al **839863**

**800.273.8255**

Línea directa nacional de Prevención del Suicidio:

NOMBRE: \_\_\_\_\_ #TELEFONO: \_\_\_\_\_

NOMBRE: \_\_\_\_\_ #TELEFONO: \_\_\_\_\_

NOMBRE: \_\_\_\_\_ #TELEFONO: \_\_\_\_\_

Si se siente deprimida/o, asustada/o o insegura/o, llame a los siguientes amigos, familiares o personas seguras en cualquier momento, de día o de noche:

## ¿Qué es un PLAN DE SEGURIDAD?

Un plan de seguridad es un plan personal solo para usted. Es una herramienta que puede mantenerla/o segura/o si:

- Estás en una relación abusiva
- Planea permanecer en la relación
- Se está preparando para salir de la relación
- Ya ha terminado con la relación

Descubrir los próximos pasos en una relación puede ser complicado. Llame o envíe un mensaje de texto a nuestra línea anónima y confidencial al 866-685-1122 para hablar de su situación. Nuestras defensoras pueden ayudarla/o a usar este plan para crear sus propias estrategias de seguridad.



Vivienda de emergencia y de transición  
Asesoramiento legal y Empoderamiento Financiero  
Consejería y Manejo de Casos  
HABLAR Programa de Alcanze y Prevención de Violencia

Línea disponible 24 horas /  
Línea directa o de texto

866.685.1122

[safe-sound.org](http://safe-sound.org)

## Artículos útiles para llevar con usted EN TODO MOMENTO

- Un teléfono celular y cargador en funcionamiento
- Dinero en efectivo en caso de que el abusador ingrese a sus aplicaciones de pago en su celular
- Llaves
- Licencia de conducir o otra identificación importante.
- Copia de la orden de restricción
- Números de teléfonos importantes de personas / lugares en los que confía
- Su plan de seguridad

## Recuerde su SEGURIDAD EMOCIONAL!

- Confíe en sus instintos. Si no le parece bien, probablemente no lo es.
- Tiene derecho a estar seguro y a establecer sus propios límites.
- Nadie merece ser maltratada/o físicamente, sexualmente, emocionalmente o verbalmente. No es su culpa, no importa lo que diga su pareja.
- Tómese el tiempo para usted: realice actividades que disfrute y pase tiempo con familiares y amigos que la/o apoyen.



## PLANIFICACIÓN DE SEGURIDAD PARA ADOLESCENTES



## MANTENGASE SEGURA/O EN LA ESCUELA

- + Encuentre la forma más segura de ir y venir de la escuela
- + Pídale a un amigo que lo acompañe entre clases, o pídale a la escuela que la/o ayude a planificar su horario para evitar ver a su abusador
- + Encuentre espacios seguros en la escuela para almorzar y pasar tiempo libre

Hable con nuestras defensoras para obtener más información sobre las órdenes de restricción y cómo podrían funcionar en su situación



Use una palabra clave con amigos y familiares para que puedan pedir ayuda si su abusador está cerca

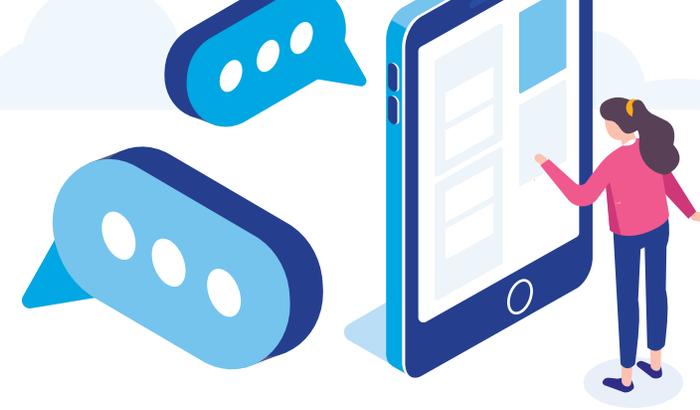
Evita hablar a solas con su pareja. Hagale saber a alguien dónde estará si decide encontrarse con su pareja



Si quiere romper relaciones con una persona abusiva, intente hacerlo en un espacio público y revise su plan de seguridad de antemano.

## MANTENERSE SEGURO EN CASA

- + Mantenga las ventanas y puertas bloqueadas cuando esté sola/o
- + Háglele saber a un familiar o compañero de confianza lo que está sucediendo
- + Identifique las formas más seguras de salir de cada habitación. Practique sus rutas de escape si puede
- + Encuentre un lugar seguro para quedarse si no se siente segura/o en casa
- + Si su abusador está en su casa, no entre en habitaciones donde podría estar atrapada/o o donde haya elementos que puedan usarse como armas



## MANTENGASE SEGURO EN LÍNEA

- + Haga que sus cuentas y perfiles de redes sociales sean lo más privados posible; desactive las funciones de uso compartido de ubicación GPS en sus aplicaciones
- + Guarde sus contraseñas y cambie las contraseñas a las que su pareja tenga acceso. Asegúrese de cerrar sesión en todos los dispositivos que están sincronizados
- + Capture cualquier mensaje abusivo, amenazante o acosador y guarde las imágenes en un lugar seguro
- + Cambie la configuración de su teléfono para bloquear el número de teléfono de su abusador; ignore los números desconocidos o bloqueados
- + Tenga en cuenta que cada vez que se comunique con su abusador utilizando tecnología, podría ser rastreado o sus palabras podrían ser utilizadas en su contra
- + Visite [techsafety.org](https://techsafety.org) para obtener consejos adicionales

Mantenga su plan de seguridad actualizado, incluso si su pareja se disculpa y las cosas parecen mejorar